

PARCOURS

ÉNIGMATIQUE

DE LA COMBE

En collaboration avec la commune de Martigny, nous avons également préparé un parcours spécial dans le cadre du défi sportif qui nous unit. Explore ta commune en quête des 9 postes qui s'y cachent.

À chaque poste, scanne le QR-Code pour résoudre l'énigme qui te mènera au poste suivant. Si tu es incertain ou hésitant, n'aie crainte : la réponse est toujours à portée de main.

À l'issue de ton parcours, poursuis l'aventure sur celui de Martigny et accumule encore plus de minutes de mouvement en notre faveur !

Relève le défi, découvre les énigmes cachées et contribue à notre victoire dans ce défi sportif !



Lieu de départ :
Parking du Moulin Semblanet



Plus d'informations :
www.martigny-combe.ch



COMMENT ACCUMULER DES MINUTES ?

Lorsque tu participes à une activité mentionnée sur notre programme, tu ne dois rien faire, tes minutes sont enregistrées par l'organisateur.

Lorsque tu fais une activité individuelle entre le 1er et le 31 mai, tu peux enregistrer toi-même tes minutes à l'aide de l'app du projet.

Que ce soit en te promenant, en faisant du vélo, de la randonnée, du tennis, du yoga ou du football, enregistre toutes tes minutes sur l'app et accumule ainsi des minutes de mouvement pour Martigny-Combe !

TÉLÉCHARGE L'APP



DISPONIBLE SUR
Google Play



DISPONIBLE SUR
App Store



martigny-combe.ch



MARTIGNY-COMBE BOUGE !

OÙ QUE TU SOIS :

CHAQUE

MINUTE

COMPTE

PARTICIPE ET SOUTIENS TA COMMUNE !



COMMUNE DE
MARTIGNY-COMBE

DU 1ER MAI 2023
AU 31 MAI 2023

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Environ 200 communes organisent des activités sportives gratuites entre le 1er et le 31 mai.

Participe à notre programme et accumule des minutes de mouvement pour Martigny-Combe !

NOTRE PROGRAMME

Pour la deuxième année de suite, la commission d'animation culturelle et sportive vous a concocté un riche programme d'activités et de sports gratuits !

Cette année, nous défions la commune de Martigny, durant toute la manifestation afin d'accumuler plus de minutes de mouvement.

Aide-nous à remporter le défi en comptabilisant le plus de minutes !

UNE INSCRIPTION ?

Pour les activités nécessitant une inscription, vous pouvez utiliser les moyens ci-dessous.



martigny-combe.ch
(section Suisse Bouge)



+41 (0) 27 722 23 27

À VOS AGENDAS !

1 MAI

- »»»» Lancement du circuit énigmatique
🕒 18h30 - 20h00 ✖ sans inscription
📍 Martigny
Bike N'Joy

3 MAI

- 🕒 18h30 - 19h30 ⓘ Initiation - Yoga <<<<
✍ avec inscription 📍 Martigny-Croix
Salle de l'Eau-Vive

6 MAI

- »»»» Initiation à la Zumba
🕒 10h00 - 11h30 ✍ avec inscription
📍 Martigny-Croix
Cour de l'école

9 MAI

- 🕒 19h15 - 20h30 ⓘ Initiation - Yoga <<<<
✍ avec inscription 📍 Ravoire
Maison AVIRA

16 MAI

- »»»» Initiation - Pilates
🕒 19h00 - 20h30 ✍ avec inscription
📍 Martigny-Croix
Salle de l'Eau-Vive

24 MAI

- 🕒 14h00 - 16h00 ⓘ Cours de Skate <<<<
✍ avec inscription 📍 Martigny-Croix
Pumptrack

28 MAI

- »»»» Balade avec un passionné d'ornithologie
🕒 10h00 - 13h00 ✖ sans inscription
📍 Ravoire
Place de jeux/moloks

30 MAI

- 🕒 19h00 - 20h30 ⓘ Initiation - Pilates <<<<
✍ avec inscription 📍 Ravoire
Devant le couvert

APÉRO DE CLÔTURE

* Les heures de fin indiquées sont approximatives et peuvent varier selon le déroulement de l'événement.

coop

groupe mutuel

le matin.ch

UN PROJET DE
suisse.bouge